

Obsah

O autorce	8
Poděkování autorky	8
Úvod	9
1. Rozhodněte se myslet pozitivně	15
Co znamená myslet pozitivně?	15
Co můžete udělat?	21
Osvobodte se	21
Prověřte své názory	24
Uvědomujte si své pocity	24
Uvědomujte si, na co myslíte	26
Pasti negativního myšlení	27
Pozitivní vnímání stejné události	28
2. Je vaše sklenice napůl plná, nebo poloprázdná?	31
Kolik z následujících frází používáte?	32
Kdyby...	33
Naučená bezmocnost	34
Pověřčivost	40
Nedocenění vlastních schopností	44
Hrdost	44
Pozitivní přísloví	47
3. Změňte svůj přístup: Směrem k novému způsobu života	51
Stárnutí	59
Mrzutí staříci	61

Hrajte šťastnou hru	62
OhLife.com	62
4. Pečujte o sebe: Budete se cítit dobře	65
Co můžete udělat?	67
Spánek	76
Jaké jsou důsledky špatného spánku?	77
Kolik spánku potřebujete?	78
Jak usnout	80
5. Cíle a účel: Dejte svému životu směr	85
Jaké hodnoty uznáváte?	85
Morální odkaz	86
Co máte rádi?	88
Sny, naděje, cíle a ambice	91
Vizualizace	97
Žijte přítomností	97
Baví vás vaše práce?	100
Jaké další aktivity by vás bavily?	101
Koníčky	103
Čtení	104
Ofenziva laskavosti	107
Práce dobrovolníka	107
Záchrana životů	108
Malé projevy laskavosti	111
Kroky ke štěstí	113
Co vám brání?	113
6. Stres, starosti, obavy: Jak konfrontovat své démony	115
Smích	116
Naslouchejte zpěvu ptáků	117
Proč si lidé dělají starosti?	118
Ohledně čeho si lidé dělají starosti?	119
Starosti ohledně peněz a zdraví	120
Kultura strachu	125

Každodenní starosti	125
Co může udělat?	128
Jak se naučit relaxovat	128
Meditace	129
Bdělá pozornost	130
Smíření	132
7. Hněv a podrážděnost: Uvědomujte si (a ovládejte) spouštěče	
hněvu	135
Co způsobuje hněv?	136
Jak projevujete svůj hněv?	137
Účinky hněvu na tělo	140
Proč lidé reagují přehnaně?	141
Co vás rozčiluje?	142
Jak se váš hněv projevuje?	144
Jak byste měli hněv vyjadřovat?	144
A co oprávněný hněv?	149
8. Pozitivní myšlení, ne kouzelné myšlení:	
Jednou jste dole a jednou nahoře	155
Vesmírné objednávky	156
Strážní andělé	157
Balanční náramky	158
Tarotové karty, věštcí, jasnovidci	159
Maitréja	162
A co štěstí?	163
Pověry	165
Závěr	169
Doporučená literatura a odkazy	171